

Perbanyak serat, elak tahan, tangguh proses buang air besar



ZULKIFLI

PEGAWAI Dietetik, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia, Zulkifli Zainudin mencadangkan kepada pesakit buasir agar

mengambil sumber protein dan serat yang mencukupi untuk membantu mengurangkan keradangan.

"Pendekatan paling baik adalah sebanyak 20 hingga 30 gram sehari iaitu merangkumi sayur-sayuran, buah-buahan, bijirin penuh dan kekacang. Secara amnya, seseorang itu memerlukan tiga hidangan sayur-sayuran, dua hidangan buah-buahan dan satu hidangan bijirin penuh dan kekacang untuk mencapai keperluan serat yang optimum dalam sehari," kongsinya.

Mengulas lanjut, ujar Zulkifli, selain membekalkan nutrien penting seperti vitamin dan mineral, serat juga membantu mengurangkan simptom

buasir dan mengelakkannya menjadi lebih kronik.

"Serat larut air seperti oat, barli, kacang, sebilangan buah buahan dan sayur sayuran berfungsi untuk menyerap air dan membentuk gel semasa pencernaan. Air yang diserap menjadikan najis lebih lembut dan lebih senang untuk disingkirkan. Serat tidak larut air pula seperti gandum, bijirin penuh dan sayur-sayuran akan membantu dalam penggumpalan najis dan mempercepatkan proses pergerakan najis melalui usus untuk proses penyahtinjaan," katanya.

Zulkifli memberitahu, kajian terperinci telah dijalankan di Sepanyol mendapati pesakit yang mengamalkan pengambilan serat yang mencukupi dalam sehari dapat mengurangkan simptom buasir sebanyak 47 peratus dan dapat mengurangkan pendarahan disebabkan buasir sebanyak 50 peratus.

Selain itu, beliau mencadangkan beberapa tips penting untuk pengambilan serat yang mencukupi seperti berikut:

- Pelbagaikan jenis sayur-sayuran.
- Tambahkan sayur-sayuran dalam masakan.
- Ambil sayur bersama makanan

yang lain.

- Pilih sayur yang senang dimasak dan tahan lama.
- Sediakan stok buah-buahan setiap hari.
- Pelbagaikan resipi berasaskan sayur-sayuran, buah-buahan dan kekacang.

Dalam pada itu, bagi mereka yang mengalami pendarahan yang serius disebabkan buasir akan berisiko dengan masalah kekurangan sel darah merah atau anemia.

"Pengambilan makanan yang kaya dengan zat besi seperti ayam, ikan, daging segar, kerang, ikan bilis, kacang kuda, bayam dan lain-lain membantu dalam penghasilan sel darah merah dengan syarat, ia mestilah diambil bersama makanan yang tinggi vitamin C," jelasnya.

Namun kata Zulkifli, perkara paling penting, seseorang perlu mengelak menahan atau menangguh proses pembuangan air besar kerana ia akan meningkatkan kadar penyerapan air di dalam usus.

"Ia juga boleh menyebabkan najis menjadi keras seterusnya boleh mengakibatkan buasir," katanya.

